

## PUIKUS BŪDAS PAĮVAIRINTI NIŪRIAS DIENAS



Neseniai, Mostiškių kaime, pradėjau lankyti treniruotes, organizuojamas kūno kultūros mokytojos Reginos Kozlovskos ir trenerio Jurijaus Levko. Kadangi esu medikė, norėčiau pasidalinti mintimis apie sporto naudą ir kartu papasakoti apie tai, kaip buvo pasiekta, kad mūsų kaimo gyventojai galėtų sportuoti ir būtų sveiki, stiprūs ir darbingi.

Sportas – tai neatsiejama gyvenimo dalis. Ko gero, visi, nuo mažiausio iki vyriausio, yra girdėję apie nuolatinio sporto naudą žmogaus kūnui ir sielai. Sportuojant gerėja ne tik fizinė, bet ir emocinė žmogaus savijauta.

Nuolatinis sportas, fizinis aktyvumas stiprina mūsų raumenis, raiščius, kaulų sistemą, širdies ir kraujagyslių veiklą, kvėpavimo sistemą ir t.t.

Taip pat sportas atpalaiduoja nervų sistemą, mažina agresiją, išlaisvina iš organizmo įtampą, stresą, padeda vystyti taurias žmogaus savybes, tokias kaip ryžtas, valia.

Sportuodami jaučiamės ne tik stipresni, sveikesni, žvaliesni, bet ir vizualiai esame patrauklesni sau bei kitiems.

Kiekviena visuomenė siekia, kad jos gyventojai būtų sveiki ir daugiau judėtų. Mūsų visuomenėje atsirado aktyvus, jaunas bet patyręs sportininkas ir treneris Jurij Levko, kuris pasirūpino, kaip gyventojai galėtų aktyviai pajavairinti laisvalaikį.

Vilniaus rajono sporto mokykla kartu su Mostiškių pagrindine mokykla įgyvendina projektą pavadinimu „Aktyvaus laisvalaikio leidimo formų, susijusių su sveikatingumu, užsiėmimų organizavimas Mostiškių kaime“. Projekto tikslas buvo sukurti su sveikatingumu susijusias aktyvaus laisvalaikio leidimo formas. Šio projekto dėka buvo gautas reikiamas finansavimas, kad Mostiškių gyventojai galėtų sportuoti nemokamai ir gautų reikiamas priemones sportui. Šiuo metu yra nupirkti laikrodžiai ir pulsometrai, riedučiai, lazdos, batai, skirti slidinėjimui žiemą slides ir kt. Planuojama įsigyti specialią įrangą, kurios pagalba bus ruošama slidinėjimo trasa, kad žiemą būtų galimybę užsiiminti slidinėjimu.

Šiuo metu Mostiškių pagrindinės mokyklos sporto salėje antradienį ir ketvirtadienį 20 h vyksta „Pilates“, Bodyflex treniruotės, o savaitgaliais „Nordic walking“ (šiaurietiškas ėjimas). Žiemą planuojamos savaitgaliais slidinėjimo treniruotės.

„Pilates“ metodas – tai kūno treniruotė, kuri stiprina ir formuoja raumenyną, gerina laikyseną, lankstumą, pusiausvyrą. Kiekvienas pratimas atliekamas susikoncentravus, neįsitempus, tolygiai, kontroliuojant savo judesius ir giliai kvėpuojant. Nėra pavojaus pasitempti raumenis ar raiščius, nes judesiai yra lėti, plastiški. Stiprinami gilieji stuburą stabilizuojantys raumenys, treniruojami silpnieji, ištempiami sutrumpėję raumenys. Taip kūnas darosi lankstesnis, ilgesnis ir stipresnis.

Vienas didžiausių šios mankštos privalumų – atsipalaidavimas po įtampos ir streso pašalinamas. Mankštintis gali praktiškai bet kokios fizinės būklės norintieji.

Nordic walking – tai šiaurietiškas ėjimas su lazdomis, kuris plačiai taikomas kaip gydymo forma ir yra veiksmingas gydant kvėpavimo ir kraujotakos sutrikimus, stuburo ligas, osteoporozę, Parkinsono ir Alzheimerio ligas. Jis puikiai tinka ir vyresnio amžiaus bei turintiems antsvorio žmonėms.

Pas mus jauki aplinka, draugiška kompanija, ir kas svarbiausia – yra suteiktos visos sąlygos sportuoti. Todėl kviečiu visus susidomėjusius sudalyvauti. Tik reikia pasiryžti pirmam žingsniui. Garantuojau, kad jums patiks ir norėsite ateiti dar kartą padailinti ne tik savo kūno formas, bet ir atsipalaiduoti emociškai.

*Mgr. Veslava Lukšienė*

## **ŠVIESA MOKYKLOS LANGUAGE**

Jau keletą mėnesių Mostiškių kaimo moterys, gyvenančios arčiau mokyklos, vakarais vis žvilgteli į mokyklos pusę – ar jau užsižiebė mokyklos sporto salės langai? Atidedami į šalį meziniai, užverčiama knyga, išjungiami viryklė ir įsimetę sportinius batelius lengvu žingsniu traukiame link mokyklos. Čia jau stovi keletas automobilių – yra atvykusių iš gretimų kaimų – Lavoriškių, Slabados, atokesnių Mostiškių sodybų. Kas traukia gana vėlų vakarą į Mostiškių mokyklą? Kodėl, palikus šiltus, kvepiančius vakariene namus, vyrai ir moterys šaltą rudens vakarą renkasi į Mostiškių žinių šventovę – mokyklą? Atsakymą galime rasti gana greit – reikia tik praverti mokyklos duris, kur budintis mokyklos sargas mielai pasveikinęs parodys sporto salės duris, už kurių girdėti linksmas triukšmas – trepsinčios kojos, bubsintys kamuoliai, klegantis juokas... Štai kodėl ir žingsnis tampa lengvesnis, ir nugara tiesesnė, ir skundų gydytojui mažiau išsakoma, ir šypsena linksmesnė.

Taigi Mostiškių pagrindinė mokykla tampa ne tik žinių šventove. Dėka mokyklos direktoriaus Valdemaro Klimaševskio, kūno kultūros mokytojos Reginos Kozlovskos, aktyvių bendruomenės narių ir Vilniaus rajono sporto mokyklos direktoriaus pavaduotojo, slidinėjimo trenerio Jurijaus Levko energijos mokyklos sporto salėje vakarais susiburia žmonės, pasiilgę judesio džiaugsmo ir ieškantys sveiko gyvenimo būdų. Nuo gegužės mėnesio Mostiškių ir aplinkinių kaimų žmonės gali pasidžiaugti naujomis laisvalaikio leidimo alternatyvomis. Viskas dėka sėkmingai įgyvendinamo projekto „Aktyvaus laisvalaikio leidimo formų, susijusių su sveikatingumu, užsiėmimų organizavimas Mostiškių kaime“. Projektas yra įgyvendinamas Leader metodu, pagal Vilniaus rajono vietos plėtros strategiją, Lietuvos kaimo plėtros 2007 – 2013 metų programos priemones „Kaimo atnaujinimas ir plėtra“. Sporto mokyklos ir įgyvendinamo projekto tikslas – skatinti bendruomeniškumą per sportines veiklas ir stiprinti gerus gyventojų tarpusavio santykius propaguojant sveiką gyvenimo būdą.

Kelis kartus savaitėje renkasi vyrai, juos keičia daugiau moteriška grupė. Norintys gali rinktis – siūloma žaisti tinklinį arba užsiimti raumenų tempimo pratimais – pilatesu, bodyflexu. Nemažai apie įvairius kūno treniravimo būdus papasakoja mokytoja R. K. Kiekvienam įdomu sužinoti apie kvėpavimo pratimus ir atlikti juos praktiškai. Dabar, po keleto mėnesių užsiėmimų jau galima įvertinti fizinių pratimų, judesio vertę. Vienbalsiai pripažįstama, jog pagerėjo visų lankančių užsiėmimus fizinė būklė: sumažėjo nugaros, sąnarių sustingimas ir skausmai, pagerėjo miegas,

padidėjo darbingumas. Malonu pažymėti, jog pagaliau ir kraujospūdžio padidėjimą medikai pradėjo sieti su judėjimo stoka ir gydymui skiria ne tik medikamentus, bet ir fizinį krūvį. Žinoma, fizinis krūvis turėtų būti didinamas pamažu. Padedami Jurijaus Levko ir jo žmonos Dorotos, sportuojantys daug dėmesio skiria saviugdai bei savikontrolei. Stengiamasi, kad lankantys užsiėmimus nepatirtų traumų ar nepaūmėtų lėtinės ligos – tokios kaip stuburo osteochondrozė, kraujospūdžio padidėjimas, sąnarių ligos. Užsiėmimuose sėkmingai yra naudojami širdies ritmo matuokliai, kurių dėka sportuojantysis pats gali stebėti kaip jo organizmas reaguoja į atliekamus pratimus. Besinaudojant šia įranga duomenis yra fiksuojami ir analizuojami, kas leidžia racionaliai organizuoti užsiėmimą be žalos jo dalyviams.

Su mamomis ar tėveliais dažnai į sporto salę užsuka ir vaikai – jiems taip pat skiriama vieta, dėmesys ir tinkami pratimai bei žaidimai. Manau, jog taip užsiėmę mūsų mažieji įgaus žinių apie sveiką gyvenimo būdą, augs sveikesni ir draugiškesni. Palyginimui galima paminėti, jog moksleivių su viršsvoriu kiekvienais metais registruojama vis daugiau ir vis daugiau tėvų iš gydytojo kabineto išeina susirūpinę savo vaikų sveikatos problemomis įgytomis vasaros metu: viršsvoriu, blogėjančiu regėjimu, deformuotais stuburais.

Džiaugiamės, kad Mostiškėse yra įgyvendinama tokia puiki sporto mokyklos iniciatyva. Tikime, kad žmonės ir toliau sėkmingai „laužys kaimiečių“ stereotipus ir galės išdidžiai vadintis europiečiais.

*BP Gydytoja Virginija Staliulionienė*

Vilniaus rajono savivaldybės sporto mokykla pradėjo įgyvendinti „Aktyvaus laisvalaikio leidimo formų, susijusių su sveikatingumu, užsiėmimų organizavimas Mostiškių kaime“ projektą. Sporto mokyklos ir įgyvendinamo projekto tikslas – skatinti bendruomeniškumą per sportines veiklas ir stiprinti gerus gyventojų tarpusavio santykius propaguojant sveiką gyvenimo būdą.

Vykdamas projektą vietovė taps savotišku regiono aktyvaus laisvalaikio ir sveikatingumo centru. Projekto metu vykdomos veiklos pritrauks žmones iš aplinkinių kaimų. Teikdama šį projektą Sporto mokykla nori suteikti galimybę kaimo gyventojams sportuoti nemokamai naudojantis kokybiška įranga ir sporto specialistų konsultacijomis, jų nuolatine priežiūra ir tuo pat metu didinti laisvalaikio užimtumą (ypač jaunimo), ugdyti fiziškai ir dvasiškai stiprią visuomenę, burti regiono gyventojus ir stiprinti bendruomeniškumo jausmą.

Rengiamo projekto metu, bus sportuojama grupėse, tai skatins visuomenės dialogą aktualiomis temomis. Atsakingi už sportinius užsiėmimus bus Mostiškių gyventojai ir sporto mokyklos darbuotojai – Jurij Levko ir Regina Kozlovska. Į projekto veiklas įtraukta Mostiškių pagrindinė mokykla. Jos patalpose bus saugomas įsigytas, projektui reikalingas, inventorių.

Vykdomos sveikatingumo dienos ne tik aktyvins užsiėmimuose užmegztus ryšius, leis pademonstruoti savo įgytus įgūdžius, stiprins sveikatą, bet ir pritrauks žmonių iš aplinkinių kaimų, kvies juos dalyvauti ir pasivaržyti. Taigi projekto pagalba Mostiškių kaimas taps patrauklesne vieta gyventi, mažės migracija, bendruomenė taps vieningesnė, įgys daugiau patirties ir pasitikėjimo savo jėgomis.

Pritarimą projektui išreiškė Vilniaus rajono savivaldybės administracija, Vilniaus rajono Mostiškių kaimo bendruomenė, Vilniaus rajono savivaldybės administracijos Kultūros sporto ir turizmo skyrius, Vilniaus rajono savivaldybės administracijos Švietimo skyrius.